

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»  
КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ ТА КУЛЬТУРНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня бакалавра на тему:  
**«Втрата себе як екзистенційна проблема в міжособистісних стосунках»**

Виконав(ла) студент(ка)  
Юсенко Марія Русланівна  
групи ФЛ-41  
спеціальності «Філософія»  
ОПП «Практична філософія. Консалтинг і  
коучинг»

Керівник – к.іст.наук, доц.  
Катерина ЯКУНІНА  
Рецензент – Ольга ШЛЯХОВА

**м. Острог, 2026**

## ЗМІСТ

|                                                                                               |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Вступ.....                                                                                    |  |
| Розділ 1. Теоретичні основи дослідження проблеми втрати себе у міжособистісних стосунках..... |  |
| 1.1. Поняття особистісної ідентичності та її значення у міжособистісних стосунках.....        |  |
| 1.2. Екзистенційний вимір проблеми втрати себе у філософській та психологічній думці.....     |  |
| 1.3. Концепція любові та свободи у працях Еріха Фромма.....                                   |  |
| 1.4. Втрата себе як прояв залежності та відчуження у міжособистісних відносинах.....          |  |
| Висновки до розділу 1.....                                                                    |  |
| Розділ 2. Аналіз проявів втрати себе у сучасних міжособистісних стосунках..                   |  |
| 2.1. Психологічні механізми формування залежних відносин.....                                 |  |
| 2.2. Соціальні та культурні чинники втрати особистісної автономії.....                        |  |
| 2.3. Психологічні наслідки втрати себе у стосунках.....                                       |  |
| Висновки до розділу 2.....                                                                    |  |
| Розділ 3. Шляхи подолання проблеми втрати себе у міжособистісних стосунках.....               |  |
| 3.1. Усвідомлення особистісних меж як умова збереження ідентичності.....                      |  |
| 3.2. Розвиток зрілої любові та відповідальності у концепції Еріха Фромма...                   |  |
| Висновки до розділу 3.....                                                                    |  |
| Висновки.....                                                                                 |  |
| Список використаних джерел та літератури.....                                                 |  |

## ВСТУП

*Актуальність теми.* Сучасні соціальні трансформації, що відбуваються в українському суспільстві, зумовлюють глибоку кризу людського буття, актуалізуючи проблеми особистісної ідентичності та екзистенційного самовизначення. Повномаштабна війна, спричинена російською агресією проти України, постає не просто зовнішньою подією, а фундаментальною, що руйнує звичні онтологічні опори існування мільйонів людей. Масрва міграція, тривала розлука з близькими, перебування перед обличчям небуття(смерті) та тотальна невизначеність майбутнього провокують гостру екзистенційну кризу. У цих умовах людина втрачає колишні смисложиттєві орієнтири і змушена заново здійснювати вибір власної сутності, переосмислювати межі свободи та відповідальності.

У ситуації такої загальної антропологічної нестабільності особливої філософської актуальності набуває феномен втрати автентичності особистості у просторі міжособистісних стосунків. У пошуках безпеки та порятунку від екзистенційної самотності індивід нерідко вдається до втечі від власної свободи розчиняючи своє «Я» в іншому. Це виявляється у відмові від суверенності буття, нівелюванні особистісної автономії та підпорядкуванні власних цінностей потребам іншого суб'єкта.

Аналіз цієї проблеми є критично важливим в умовах війни, коли прагнення знайти прихисток в іншому може трансформуватися у деструктивні моделі відчуження. Замість екзистенційного діалогу тут відбувається анігіляція суб'єктності одного з партнерів. Осмислення феномену втрати себе у міжособистісних стосунках дозволяє вийти за межі суто дескриптивного опису взаємин і розкрити філософські виміри людської свободи, самотності та автентичності в епоху історичних зламів.

*Ступінь наукової розробленості проблеми.* Проблема особистісної ідентичності, свободи та самореалізації у міжособистісних стосунках була предметом дослідження багатьох представників філософії та психології. Значний внесок у вивчення цієї проблематики зробили представники

екзистенційної та гуманістичної психології, які розглядали особистість як унікальну, цілісну систему, здатну до самопізнання, розвитку та відповідального вибору власного життєвого шляху.

Особливе місце у дослідженні проблеми втрати себе у міжособистісних стосунках посідають праці Еріха Фромма, який розглядав любов як складний соціально-психологічний феномен, що поєднує потребу людини в близькості з необхідністю збереження власної індивідуальності. У своїх роботах учений наголошував, що справжня, зріла любов передбачає взаємну повагу, відповідальність і свободу, тоді як незрілі форми любові можуть призводити до залежності, підпорядкування та втрати особистісної автономії.

Важливими для розуміння цієї проблеми є також ідеї представників екзистенційної психології, які акцентували увагу на таких феноменах, як свобода, відповідальність, самотність і пошук сенсу життя. У межах цього підходу міжособистісні стосунки розглядаються як простір самореалізації особистості, але водночас як сфера, у якій можуть виникати внутрішні конфлікти, пов'язані з потребою поєднання близькості та збереження власної ідентичності.

Сучасні психологічні дослідження значною мірою зосереджені на вивченні таких явищ, як емоційна залежність, співзалежні відносини, формування особистісних меж та психологічні механізми побудови гармонійних міжособистісних стосунків. Водночас проблема втрати себе у міжособистісних відносинах, особливо в умовах соціальних криз та воєнних подій, залишається недостатньо дослідженою та потребує подальшого наукового осмислення.

*Метою кваліфікаційної (дипломної) роботи* є комплексне дослідження феномену втрати особистісної ідентичності у міжособистісних стосунках як екзистенційної проблеми.

Для досягнення поставленої мети у роботі передбачено виконання таких завдань:

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння особистісної ідентичності та її ролі у міжособистісних стосунках;
- дослідити екзистенційні аспекти проблеми втрати себе у філософській та психологічній думці;
- розкрити основні положення концепції любові та свободи у працях Еріха Фромма;
- проаналізувати соціальні та психологічні чинники втрати особистісної автономії у сучасному суспільстві, зокрема в умовах воєнного стану;
- окреслити можливі шляхи подолання втрати себе у міжособистісних стосунках та формування гармонійних моделей взаємодії.

*Об'єктом дослідження є проблема втрати себе в міжособистісних стосунках.*

*Предметом дослідження виступає втрата особистісної ідентичності у міжособистісних стосунках як екзистенційна проблема.*

*Теоретичну та методологічну основу дослідження становлять наукові положення екзистенційної та гуманістичної психології, концептуальні ідеї про свободу, любов і самореалізацію особистості, представлені у працях Еріха Фромма, а також дослідження вітчизняних і зарубіжних учених, присвячені проблемам міжособистісних відносин, особистісної ідентичності та психологічної залежності.*

*Методами дослідження є аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження, порівняльний аналіз теоретичних підходів до вивчення міжособистісних стосунків, систематизація наукових концепцій, а також інтерпретація результатів сучасних психологічних досліджень.*

*Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для поглиблення наукових уявлень про феномен втрати себе у міжособистісних стосунках, а також для розробки рекомендацій щодо формування здорових та гармонійних моделей міжособистісної взаємодії. Матеріали дослідження можуть бути використані у психологічному*

консультуванні, освітній діяльності, а також у процесі підготовки фахівців у галузі психології та соціальних наук.

*Структура та обсяг роботи.* Кваліфікаційна (дипломна) робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВТРАТИ СЕБЕ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ**

#### **1.1. Поняття особистісної ідентичності та її значення у міжособистісних стосунках**

Історія становлення досліджень особистісної ідентичності та проблеми втрати себе у міжособистісних стосунках демонструє поступову еволюцію наукових поглядів на роль людини у системі соціальних взаємодій. На ранніх етапах розвитку психологічної науки міжособистісні відносини розглядалися переважно як система соціальних ролей і норм поведінки, що регулюють взаємодію людей у суспільстві. Особистість у такому підході трактувалася як носій певних соціальних функцій, а її індивідуальність та внутрішній світ розглядалися другорядно.

У класичних підходах початку ХХ століття значний вплив на розуміння особистості та її взаємин з іншими людьми мали ідеї психоаналізу. Представники цього напрямку, зокрема З. Фрейд, наголошували на важливості внутрішніх психічних процесів та раннього досвіду взаємодії з оточенням у формуванні поведінки людини. Міжособистісні стосунки розглядалися як простір прояву внутрішніх конфліктів і несвідомих прагнень, що впливають на формування особистості [3].

Подальший розвиток досліджень у сфері психології привів до усвідомлення того, що особистість не лише пристосовується до соціального середовища, а й активно формує власну ідентичність у процесі взаємодії з іншими людьми. Значний внесок у дослідження цієї проблеми зробив Е. Еріксон, який у межах теорії психосоціального розвитку підкреслював, що формування ідентичності є одним із ключових етапів становлення особистості. На його думку, «ідентичність є відчуттям внутрішньої цілісності та

безперервності особистості, що формується у процесі взаємодії індивіда з соціальним середовищем» [5].

У табл. 1.1. варто підкреслити основні етапи розвитку наукових підходів до розуміння особистісної ідентичності та проблеми втрати себе у міжособистісних стосунках.

**Таблиця 1.1**

**Етапи розвитку досліджень особистісної ідентичності та міжособистісних стосунків**

| Етап                       | Хронологічні межі  | Ключові характеристики                                                                                                                 | Основні представники / джерела                                           |
|----------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1. Психоаналітичний        | Початок ХХ ст.     | Міжособистісні стосунки розглядаються через призму внутрішніх конфліктів та несвідомих процесів; акцент на ранньому досвіді взаємодії. | З. Фрейд, К. Юнг; розвиток психоаналітичної теорії.                      |
| 2. Психосоціальний         | 1940–1960-ті       | Формування ідентичності як ключового етапу розвитку особистості; взаємозв'язок соціального середовища та самосвідомості.               | Е. Еріксон; теорія психосоціального розвитку.                            |
| 3. Гуманістичний           | 1950–1970-ті       | Акцент на самореалізації, розвитку особистості та збереженні індивідуальності у стосунках.                                             | К. Роджерс, А. Маслоу; гуманістична психологія.                          |
| 4. Екзистенційний          | 1960–1980-ті       | Аналіз свободи, відповідальності, самотності та пошуку сенсу життя у міжособистісних відносинах.                                       | В. Франкл, Р. Мей, І. Ялом; екзистенційна психологія.                    |
| 5. Соціально-психологічний | 1980–2000-ті       | Дослідження міжособистісної взаємодії, формування особистісних меж, емоційної залежності.                                              | Дж. Боулбі, Г. Келлі; теорії прив'язаності та міжособистісної взаємодії. |
| 6. Сучасний інтегративний  | 2000-ті – сьогодні | Комплексний аналіз ідентичності, співзалежності, психологічних меж та гармонійних моделей стосунків.                                   | Е. Фромм, сучасні психологічні дослідження особистості [2; 8].           |

Переломним моментом у дослідженні проблеми міжособистісних відносин стало формування гуманістичної психології, представники якої розглядали людину як активну, цілісну та здатну до самореалізації особистість. Зокрема, К. Роджерс наголошував на значенні «Я-концепції», яка формується у процесі взаємодії людини з соціальним середовищем і визначає її поведінку у міжособистісних стосунках. Учений зазначав, що «людина прагне до узгодженості між своїм досвідом і образом власного Я, що є важливою умовою психологічного благополуччя» [6].

Особливу роль у дослідженні проблеми втрати себе у міжособистісних відносинах відіграли праці Еріха Фромма. Дослідник підкреслював, що прагнення людини до близькості з іншими людьми є природною потребою, однак воно не повинно призводити до втрати індивідуальності. На його думку, «справжня любов означає єдність двох людей за умови збереження їхньої індивідуальності» [2].

У подальших дослідженнях проблема особистісної ідентичності почала розглядатися у ширшому соціально-психологічному контексті. Науковці наголошують, що формування ідентичності є динамічним процесом, який залежить від соціального середовища, життєвого досвіду та характеру міжособистісних взаємодій. Саме у процесі взаємодії з іншими людьми особистість формує уявлення про себе, власні цінності та життєві орієнтири.

У сучасних умовах проблема збереження особистісної ідентичності набуває особливої актуальності, оскільки міжособистісні стосунки значною мірою впливають на психологічне благополуччя людини, її здатність до самореалізації та гармонійного розвитку. У науковій літературі поняття «особистісна ідентичність» трактується по-різному, що зумовлено різними підходами до розуміння структури особистості та механізмів її взаємодії з соціальним середовищем. Основні трактування цього поняття доцільно розглянути у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

**Трактування поняття особистісної ідентичності у працях українських дослідників**

| Автор                 | Трактування поняття                                                                                                                                                    | Джерело      |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Н. Євдокімова         | Ідентичність розглядається як психологічна структура, що формується у процесі взаємодії особистості із соціальним середовищем та забезпечує цілісність самосприйняття. | [11, с. 18]  |
| М. Жигін              | Особистісна ідентичність визначається як усвідомлення людиною власних соціальних ролей, цінностей та життєвих орієнтирів.                                              | [12, с. 65]  |
| С. Капшук, В. Хоменко | Ідентичність трактується як процес самовизначення особистості, що відбувається у контексті соціально-психологічної взаємодії.                                          | [14, с. 67]  |
| В. Савчин             | Особистісна ідентичність – це система уявлень людини про себе, що забезпечує внутрішню цілісність та стабільність поведінки.                                           | [34, с. 146] |

Аналіз наукових праць українських дослідників свідчить про те, що поняття особистісної ідентичності розглядається як складний психологічний феномен, пов'язаний із процесом самосвідомості, соціальної взаємодії та формування життєвих орієнтирів особистості. У сучасній українській психологічній літературі ідентичність трактується не лише як стабільна характеристика особистості, а як динамічний процес, що формується під впливом соціального середовища та життєвого досвіду.

Так, Н. Євдокімова наголошує, що особистісна ідентичність формується у процесі взаємодії людини з соціальним середовищем і забезпечує відчуття внутрішньої цілісності та стабільності особистості [11, с. 18]. Дослідниця підкреслює, що саме через соціальні контакти та міжособистісні відносини людина формує уявлення про себе, свої можливості та місце у суспільстві.

Подібної позиції дотримуються С. Капшук та В. Хоменко, які розглядають ідентичність як процес самовизначення особистості у системі соціальних взаємодій. На їхню думку, формування ідентичності відбувається у контексті соціально-психологічних взаємин, що впливають на систему цінностей та життєві орієнтири людини [14, с. 67].

У працях В. Савчина особистісна ідентичність розглядається як система уявлень людини про себе, яка визначає її поведінку та забезпечує стабільність особистісного розвитку. Дослідник зазначає, що усвідомлення власної індивідуальності є важливою умовою гармонійного розвитку особистості та її ефективної взаємодії з іншими людьми [34, с. 146].

В. Станчишин акцентує увагу на психологічному аспекті формування ідентичності, підкреслюючи, що вона пов'язана з усвідомленням людиною власних потреб, цінностей та життєвих пріоритетів. У цьому контексті ідентичність виступає важливим чинником формування внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя особистості [36, с. 58].

А. Фоменко розглядає ідентичність у контексті розвитку самосвідомості та самопізнання особистості. На думку дослідниці, усвідомлення власного «Я» є важливим етапом особистісного розвитку, що визначає здатність людини до самореалізації та побудови ефективних міжособистісних відносин [38, с. 14].

Водночас В. Панок підкреслює, що особистісна ідентичність є важливим компонентом психологічної стійкості людини, особливо в умовах соціальних криз та суспільних змін. Дослідник зазначає, що сформована ідентичність допомагає людині адаптуватися до складних життєвих обставин та зберігати внутрішню рівновагу [26, с. 3].

Подальший аналіз наукових підходів українських дослідників дозволяє більш глибоко зрозуміти особливості трактування феномену особистісної ідентичності у сучасній психологічній науці. У більшості робіт підкреслюється, що ідентичність формується у процесі соціальної взаємодії та розвитку самосвідомості особистості. Водночас різні автори акцентують увагу на окремих аспектах цього поняття, що свідчить про його складність і багатовимірність.

Так, у працях Н. Євдокімової ідентичність розглядається як результат взаємодії особистості із соціальним середовищем, у процесі якої людина формує уявлення про себе та власну роль у суспільстві [11, с. 18]. Авторка

підкреслює, що саме соціальні зв'язки та міжособистісні відносини створюють умови для формування стабільної системи самоусвідомлення.

Дослідники С. Капшук та В. Хоменко також розглядають ідентичність у контексті соціальної взаємодії, проте більше уваги приділяють процесу самовизначення особистості. На їхню думку, формування ідентичності відбувається через усвідомлення людиною власних цінностей, життєвих орієнтирів і соціальних ролей, що формуються у процесі взаємодії з іншими людьми [14, с. 67].

В. Савчин акцентує увагу на внутрішньому аспекті формування ідентичності. У його працях вона розглядається як система уявлень особистості про себе, яка забезпечує цілісність внутрішнього світу людини та стабільність її поведінки у різних соціальних ситуаціях [34, с. 146]. Такий підхід дозволяє розглядати ідентичність як важливий психологічний механізм саморегуляції особистості.

Особливу увагу проблемі ідентичності приділяє також В. Панок, який розглядає її як один із ключових компонентів психологічної стійкості особистості. Автор підкреслює, що сформована ідентичність допомагає людині адаптуватися до соціальних змін і долати кризові ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу [26, с. 3].

Отже, поняття особистісної ідентичності у сучасній психологічній науці розглядається як складна динамічна система уявлень людини про себе, що формується у процесі розвитку самосвідомості та соціальної взаємодії. Ідентичність забезпечує відчуття внутрішньої цілісності особистості, визначає її цінності, життєві орієнтири та характер міжособистісних відносин.

## **1.2. Екзистенційний вимір проблеми втрати себе у філософській та психологічній думці**

Проблема втрати себе у міжособистісних стосунках тісно пов'язана з екзистенційним розумінням людини, яке сформувалося у філософії та психології XX століття. У межах цього підходу людина розглядається як

унікальна істота, що постійно перебуває у процесі самовизначення, здійснює вибір та несе відповідальність за власне життя. Екзистенційна перспектива акцентує увагу на внутрішньому світі особистості, її переживаннях, почутті свободи, відповідальності та пошуку сенсу існування. Саме ці аспекти дозволяють зрозуміти причини виникнення феномену втрати себе, коли людина у взаєминах із іншими поступово втрачає власну автономію, цінності та здатність до самореалізації.

У філософській традиції важливе місце посідає розуміння людини як істоти, що постійно шукає сенс власного існування. В. Франкл наголошував, що головною рушійною силою людського життя є прагнення до смислу, а втрата цього смислу може призводити до внутрішньої кризи та відчуження від власного «Я» [39, с. 44]. На думку дослідника, людина здатна зберігати внутрішню цілісність навіть у складних життєвих обставинах, однак для цього необхідно усвідомлювати власну відповідальність за вибір життєвого шляху.

В екзистенційній психології значна увага приділяється також проблемі свободи та відповідальності. І. Ялом зазначає, що свобода є однією з фундаментальних екзистенційних даностей людського існування, проте вона супроводжується необхідністю прийняття відповідальності за власні рішення та вчинки [45, с. 76]. У контексті міжособистісних стосунків це означає, що людина повинна зберігати здатність до самостійного вибору та не перекладати відповідальність за власне життя на інших.

Разом із тим екзистенційні дослідники підкреслюють, що свобода людини нерозривно пов'язана з переживанням самотності. Людина, вступаючи у стосунки з іншими, прагне подолати відчуття ізольованості, однак інколи це прагнення може призводити до втрати власної індивідуальності. Як зазначає В. Франкл, прагнення уникнути самотності іноді спонукає людину підпорядковуватися очікуванням інших, що може призвести до внутрішнього конфлікту між власними потребами та соціальними вимогами [39, с. 52].

Важливим аспектом екзистенційного аналізу є феномен відчуження особистості. У психологічній літературі відчуження розглядається як стан, за

якого людина втрачає відчуття внутрішньої цілісності, віддаляється від власних потреб, почуттів та цінностей. У працях українських дослідників підкреслюється, що відчуження може виникати внаслідок соціального тиску, конфліктів між особистими та суспільними очікуваннями або втрати життєвих орієнтирів [33, с. 24].

**Таблиця 1.3**

**Основні категорії екзистенційного підходу до розуміння людини**

| Категорія        | Характеристика                                                                            | Джерело     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Свобода          | здатність людини самостійно здійснювати життєвий вибір та визначати власний життєвий шлях | [45, с. 76] |
| Відповідальність | усвідомлення людиною наслідків власних рішень та дій                                      | [45, с. 78] |
| Самотність       | переживання екзистенційної ізоляваності людини у світі                                    | [39, с. 52] |
| Сенс життя       | прагнення людини знайти мету та значення власного існування                               | [39, с. 44] |
| Відчуження       | стан втрати внутрішньої цілісності та віддалення від власного «Я»                         | [33, с. 24] |

Аналіз представлених у табл. 1.3 категорій дозволяє глибше зрозуміти екзистенційні основи людського існування та їхній вплив на формування міжособистісних стосунків. У межах екзистенційного підходу ці категорії розглядаються не ізольовано, а як взаємопов'язані аспекти життєвого досвіду людини, що визначають її ставлення до себе, інших людей і світу загалом.

У контексті дослідження проблеми втрати себе у міжособистісних стосунках доцільно виокремити кілька ключових аспектів екзистенційного розуміння особистості:

– свобода особистості передбачає можливість людини самостійно обирати життєві цінності, цілі та способи взаємодії з іншими людьми. Водночас надмірна залежність від думки або очікувань інших може обмежувати свободу вибору і призводити до поступової втрати особистісної автономії;

– відповідальність виступає необхідною умовою збереження ідентичності, оскільки людина повинна усвідомлювати власну роль у побудові

міжособистісних відносин і не перекладати відповідальність за власні рішення на інших;

- екзистенційна самотність розглядається як природний стан людського існування, який стимулює прагнення до встановлення близьких стосунків. Проте прагнення уникнути самотності інколи може призводити до формування залежних або співзалежних відносин;

- пошук сенсу життя є важливою умовою внутрішньої гармонії особистості. Людина, яка усвідомлює власні цінності та життєві орієнтири, здатна будувати більш зрілі та гармонійні взаємини з іншими;

- відчуження особистості проявляється у втраті зв'язку людини з власними почуттями, потребами та цінностями. У міжособистісних стосунках це може проявлятися через підпорядкування власних інтересів інтересам іншої людини або через втрату відчуття власної індивідуальності.

Після узагальнення основних екзистенційних категорій доцільно доповнити аналіз поглядами сучасних українських дослідників, які розглядають проблему особистості та її самосвідомості у контексті соціальних змін, міжособистісних взаємин та психологічної стійкості людини.

Зокрема, у працях В. Савчина підкреслюється, що екзистенційні аспекти життя людини безпосередньо пов'язані з розвитком її самосвідомості та здатністю до саморегуляції. Науковець зазначає, що людина як суб'єкт життєдіяльності постійно перебуває у процесі осмислення власного існування, а усвідомлення особистісних цінностей та життєвих орієнтирів є важливою умовою збереження внутрішньої цілісності особистості [34, с. 148]. Саме тому втрата зв'язку із власними переконаннями або цінностями може спричиняти внутрішній конфлікт і відчуження від власного «Я».

Подібну позицію висловлює і В. Панок, який наголошує, що екзистенційні переживання людини особливо посилюються у кризових ситуаціях, коли людина змушена переосмислювати власне життя та шукати нові способи адаптації до змін соціального середовища. На думку дослідника, у такі періоди зростає значення психологічної стійкості особистості, що

дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу та здатність до самореалізації [26, с. 5].

У сучасних психологічних дослідженнях також підкреслюється роль соціального середовища у формуванні екзистенційного досвіду особистості. Так, Н. Євдокімова зазначає, що процес становлення особистості відбувається у постійній взаємодії з іншими людьми, а міжособистісні відносини виступають важливим чинником формування життєвих смислів та цінностей. Авторка підкреслює, що саме через спілкування та взаємодію з оточенням людина формує уявлення про себе та власну роль у суспільстві [11, с. 24].

Водночас А. Фоменко акцентує увагу на тому, що екзистенційний досвід людини значною мірою пов'язаний із розвитком самосвідомості та рефлексії. Дослідниця зазначає, що здатність людини аналізувати власні переживання та життєві ситуації сприяє усвідомленню особистих цінностей і допомагає уникнути втрати внутрішньої цілісності [38, с. 16].

Окрему увагу сучасні дослідники приділяють впливу соціальних кризових явищ на екзистенційний стан людини. У працях Л. Карамушки наголошується, що складні соціальні обставини, зокрема війна, значно впливають на психологічний стан особистості та можуть спричиняти кризу ідентичності, підвищений рівень тривожності та відчуття невизначеності майбутнього. У таких умовах особливо важливим стає усвідомлення власних життєвих цінностей та підтримка соціальних зв'язків, які сприяють збереженню психологічної рівноваги [15, с. 9].

Узагальнюючи наведені підходи, можна виділити кілька ключових аспектів екзистенційного розуміння людини у сучасній психології:

- усвідомлення людиною власної свободи та відповідальності за прийняття життєвих рішень;
- пошук сенсу життя як важливого чинника формування особистісної ідентичності;
- значення самосвідомості та рефлексії у процесі особистісного розвитку;

- вплив соціального середовища та міжособистісних відносин на формування життєвих орієнтирів людини;
- роль психологічної стійкості у подоланні кризових життєвих ситуацій.

Отже, аналіз екзистенційного підходу дозволяє зробити висновок, що проблема втрати себе у міжособистісних стосунках тісно пов'язана з фундаментальними аспектами людського існування, такими як свобода, відповідальність, пошук сенсу життя та взаємодія з іншими людьми.

### **1.3. Концепція любові та свободи у працях Еріха Фромма**

Еріх Фромм є одним із найвідоміших мислителів XX століття, чиї праці істотно вплинули на розвиток філософії, соціальної психології, психоаналізу та гуманістичної психології. Він народився у 1900 році в Німеччині, здобув ґрунтовну освіту в галузі соціології, філософії та психології, а згодом став одним із тих науковців, які поєднали психоаналітичну традицію з гуманістичним баченням людини. У центрі його наукових інтересів перебували проблеми свободи, любові, відчуження, людської самореалізації, відповідальності та пошуку справжніх підстав для гармонійного існування особистості.

Значення праць Еріха Фромма для дослідження теми втрати себе у міжособистісних стосунках є особливо вагомим. На відміну від суто психологічного або суто філософського підходу, Фромм розглядав любов як складне явище, що охоплює і внутрішній світ людини, і суспільні умови її існування. Він доводив, що проблема любові нерозривно пов'язана з проблемою свободи, а здатність людини любити прямо залежить від рівня її особистісної зрілості. Саме тому його концепція дозволяє глибше осмислити, за яких умов стосунки сприяють розвитку особистості, а за яких, навпаки, ведуть до втрати автономії, відчуження від себе та емоційної залежності.

У працях Еріха Фромма любов розглядається не як випадкове почуття, емоційний спалах чи суто романтичне переживання, а як мистецтво, що потребує внутрішньої зрілості, дисципліни, відповідальності та усвідомленої

праці над собою. Учений наголошував, що любов не є лише емоцією, яку людина пасивно переживає, а активною позицією, спрямованою на турботу, повагу, відповідальність і знання іншої людини. У цьому контексті любов постає як особлива форма ставлення до світу, за якої людина виходить за межі власного егоцентризму, але не втрачає себе. Саме така постановка питання є надзвичайно важливою для дослідження феномену втрати себе у взаєминах, адже дозволяє зрозуміти, що справжня близькість не передбачає злиття чи самозаперечення.

Розглядаючи любов як мистецтво, Фромм підкреслював, що вона має активний характер. Любити, за його переконанням, означає не тільки відчувати, а й діяти: підтримувати, дбати, розуміти, бути уважним до розвитку іншої людини. Водночас така любов неможлива без внутрішньої опори самої особистості. Людина, яка не сформувала цілісного ставлення до себе, не здатна до зрілої любові, оскільки буде шукати в іншому не рівноправного партнера, а засіб компенсації власної порожнечі, страху чи самотності. Саме з цієї причини Фромм пов'язував проблему любові з проблемою людської незрілості та внутрішньої несвободи.

Для кращого розкриття концепції Еріха Фромма доцільно виокремити кілька основних аспектів.

По-перше, погляди Фромма на любов. У концепції вченого любов є універсальною людською здатністю, яка не зводиться лише до романтичних стосунків. Він розрізняв братерську любов, материнську любов, еротичну любов, любов до себе та любов до Бога, однак усі ці форми, на його думку, мають спільну основу. Такою основою є активна зацікавленість у житті й розвитку іншої людини. Любов у Фромма включає турботу, відповідальність, повагу та знання. Турбота означає небайдужість до іншого, його стану та потреб. Відповідальність виявляється у внутрішній готовності відгукуватися на потреби іншого без примусу чи зовнішнього тиску.

По-друге, поняття зрілої та незрілої любові. Одним із найважливіших положень концепції Фромма є розмежування зрілої та незрілої любові. Зріла

любов, на його думку, поєднує близькість і свободу. Вона базується на внутрішній повноті людини, її здатності давати, а не лише вимагати. У зрілій любові людина вступає у взаємини не через страх самотності чи внутрішню порожнечу, а через бажання розділити своє життя з іншою особистістю, не руйнуючи ні себе, ні її. Така любов передбачає взаємну повагу, особистісне зростання, довіру та відповідальність.

Незріла любов, навпаки, ґрунтується на потребі володіння, залежності, підпорядкуванні або ілюзії повного злиття. У такій формі взаємин людина часто не любить іншого як окрему особистість, а намагається використати його для подолання власної тривоги, невпевненості чи екзистенційної самотності.

У межах теми дипломної роботи це положення має особливе значення, оскільки саме незріла любов найчастіше стає підґрунтям втрати себе у стосунках. Людина поступово починає жити не власними потребами, переконаннями й цінностями, а очікуваннями партнера, втрачаючи внутрішню цілісність.

По-третє, зв'язок любові та свободи. Однією з центральних ідей Фромма є твердження, що справжня любов можлива лише за умови свободи. Для нього свобода не означає відсутності стосунків чи емоційної дистанції, а передбачає внутрішню незалежність, здатність залишатися собою у близькості з іншим. У цьому контексті свобода виступає не протилежністю любові, а її внутрішньою умовою. Людина може по-справжньому любити лише тоді, коли вона не втратила власного центру, власного "Я". Якщо ж стосунки будуються на підкоренні, контролі чи психологічному злитті, свобода зникає, а разом із нею зникає і справжня любов.

По-четверте, значення особистісної автономії. У концепції Еріха Фромма особистісна автономія має принципове значення. Вона означає здатність людини самостійно мислити, відчувати, робити вибір і нести відповідальність за власне життя. Автономія не суперечить любові, а навпаки, робить її можливою. Втрата автономії, навпаки, створює передумови для співзалежності, емоційного підпорядкування та відчуження від себе. Людина,

яка не має внутрішньої опори, легко починає залежати від оцінки, присутності чи схвалення іншого.

Для систематизації основних положень концепції доцільно подати їх у вигляді таблиці 1.4.

**Таблиця 1.4**

**Основні положення концепції любові та свободи у працях Еріха Фромма**

| Аспект                | Характеристика                                                                                      |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Любов                 | активне ставлення до іншої людини, що включає турботу, відповідальність, повагу та знання           |
| Зріла любов           | поєднання близькості та свободи, взаємна повага, особистісне зростання, збереження індивідуальності |
| Незріла любов         | залежність, підпорядкування, прагнення володіти, страх самотності, розмиття особистісних меж        |
| Свобода               | внутрішня незалежність особистості, здатність залишатися собою у стосунках                          |
| Особистісна автономія | основа психологічної зрілості, умова гармонійних взаємин і запобігання втраті себе                  |

Після аналізу основних положень концепції Еріха Фромма слід наголосити, що його погляди мають не лише теоретичне, а й практичне значення для осмислення сучасних міжособистісних стосунків. Вони дозволяють побачити, що любов не гарантує психологічного благополуччя автоматично. Навпаки, без внутрішньої зрілості, свободи та автономії навіть емоційно насичені стосунки можуть перетворитися на джерело особистісної деформації.

Водночас слід зазначити, що концепція Фромма значно випередила свій час, оскільки багато її положень співзвучні сучасним психологічним дослідженням емоційної залежності, співзалежності, особистісних меж і психологічної автономії. Його ідея про те, що справжня любов передбачає “єдність за умови збереження цілісності”, є особливо важливою для сучасного розуміння здорових взаємин.

Отже, концепція любові та свободи у працях Еріха Фромма дозволяє розглядати міжособистісні стосунки як простір, у якому поєднуються близькість, відповідальність, свобода та самореалізація.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури дозволив розкрити основні підходи до розуміння проблеми втрати себе у міжособистісних стосунках та визначити її місце у сучасних психологічних і філософських дослідженнях. Аналіз наукових праць показав, що проблема особистісної ідентичності є однією з ключових у вивченні розвитку особистості та її взаємодії з соціальним середовищем.

У процесі дослідження було встановлено, що поняття особистісної ідентичності розглядається науковцями як складна система уявлень людини про себе, власні цінності, ролі та життєві орієнтири. Сучасні психологічні підходи підкреслюють, що ідентичність формується у процесі взаємодії особистості із соціальним середовищем і залежить від рівня розвитку самосвідомості, рефлексії та особистісної автономії. Водночас втрата чіткої системи уявлень про себе може призводити до внутрішніх конфліктів, психологічної залежності та відчуження від власних потреб і цінностей.

Аналіз екзистенційного підходу показав, що проблема втрати себе має глибокий філософсько-психологічний зміст і пов'язана з фундаментальними аспектами людського існування. У межах екзистенційної психології особлива увага приділяється таким категоріям, як свобода, відповідальність, самотність, сенс життя та відчуження. Дослідники підкреслюють, що усвідомлення людиною власної свободи та відповідальності за життєвий вибір є важливою умовою формування зрілої особистості. Водночас прагнення уникнути самотності або внутрішньої невизначеності може призводити до залежних форм міжособистісних відносин, у яких людина поступово втрачає власну індивідуальність.

Особливе значення для дослідження проблеми втрати себе у стосунках має концепція любові та свободи Еріха Фромма. У його працях любов розглядається як активна позиція особистості, що включає турботу, відповідальність, повагу та глибоке розуміння іншої людини. Учений

наголошував, що справжня любов можлива лише за умови збереження особистісної автономії та внутрішньої свободи.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що проблема втрати себе у міжособистісних стосунках розглядається у науковій літературі з різних позицій. Основні підходи до її розуміння пов'язані з дослідженням особистісної ідентичності, екзистенційних аспектів людського існування та психологічних механізмів любові і міжособистісної взаємодії. Узагальнення цих підходів дозволяє зробити висновок, що збереження внутрішньої цілісності особистості, її свободи та автономії є важливою умовою формування здорових і гармонійних міжособистісних відносин.

## РОЗДІЛ 2

### АНАЛІЗ ПРОЯВІВ ВТРАТИ СЕБЕ У СУЧАСНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ

#### 2.1. Психологічні механізми формування залежних відносин

Формування залежних міжособистісних відносин пов'язане з комплексом внутрішніх психологічних процесів, які поступово змінюють структуру особистісної автономії. У таких взаємодіях людина дедалі більше орієнтується не на власні потреби та цінності, а на очікування партнера, що призводить до зниження рівня саморегуляції, втрати відчуття суб'єктності та зростання емоційної вразливості. Аналітичні дослідження міжособистісної поведінки свідчать, що залежні відносини характеризуються високим рівнем емоційної злитості, розмитістю психологічних меж і підвищеною тривожністю у ситуаціях дистанціювання [17, с. 2].

Важливим чинником виступає емоційна залежність, яка формується як стійка потреба отримувати підтвердження власної значущості через іншу людину. У психологічних дослідженнях зазначається, що особи з високим рівнем залежності схильні уникати самотності будь-якими способами, демонструють надмірну адаптацію до партнера та переживають інтенсивний страх втрати взаємин навіть за відсутності реальної загрози [8, с. 64]. У поведінковому вимірі це проявляється у відмові від власних інтересів, поступовому скороченні соціальних контактів і зниженні рівня самостійності.

Суттєву роль відіграє страх самотності, який виступає не лише емоційною реакцією, а й регулятором поведінки у взаєминах. За даними психологічних спостережень, тривога, пов'язана з можливим розривом або дистанціюванням, може провокувати контроль, ревності або надмірну поступливість. У клінічній психології описано, що патологічні форми тривоги розлуки супроводжуються інтенсивним дистресом і прагненням уникати

ситуацій автономності, що у дорослому віці може трансформуватися у залежні моделі прив'язаності [18, с. 1].

Додатковим чинником, що посилює переживання страху самотності, стали соціально-психологічні наслідки повномасштабної війни в Україні. Масова вимушена міграція, роз'єднання сімей, тривала невизначеність і підвищений рівень загрози безпеці призвели до зростання емоційної потреби у близькості та підтримці. У дослідженнях психологічної адаптації населення зазначається, що понад 55 % опитаних відчували підвищену тривогу щодо втрати значущих стосунків або соціальної ізоляції, що впливало на їхні рішення залишатися у некомфортних взаєминах заради відчуття стабільності [31, с. 4].

У практичному вимірі це проявляється у прагненні зберегти контакт будь-якою ціною, навіть за умов емоційного виснаження або порушення особистісних меж. Воєнний контекст формує додаткову установку на цінність «не втратити близьких», що інколи знижує здатність до критичної оцінки якості взаємин. Водночас підвищений рівень загальної тривожності та переживання втрат можуть сприяти розвитку регресивних форм поведінки, коли доросла людина шукає постійного підтвердження безпеки через присутність партнера або значущого іншого.

Не менш значущим механізмом виступає низька самооцінка, яка формує внутрішнє переконання у власній недостатності. Особи з негативним самосприйняттям частіше вступають у взаємини, де їх роль визначається потребою доводити свою цінність або заслужити любов. Дослідження особистісних розладів демонструють, що страх відторгнення та відчуття власної неадекватності можуть зумовлювати надмірну залежність від схвалення партнера та уникання ситуацій, де існує ризик критики чи конфлікту [19, с. 2].

Ще одним вагомим фактором є потреба у схваленні, яка стає домінантним мотивом взаємодії. У залежних відносинах оцінка з боку партнера починає виконувати функцію внутрішнього орієнтира, замінюючи

особистісні критерії вибору. Дедалі більше людей сьогодні, здається, залежні від підтвердження, чи то їхньої ідентичності, думок, труднощів, чи навіть недоліків. Соціальні мережі перетворили самовираження на виставу, і тепер усі женуться за ярликами та схваленням, ніби це найважливіше. Замість того, щоб важко працювати над розумінням себе, люди шукають ідентичності, які пояснюють їхні страждання. Замість того, щоб приймати дискомфорт як частину свого зростання, вони вимагають, щоб світ підлаштовувався під них. Шукають лише експертів, які скажуть їм те, що вони хочуть почути. Чому? Тому що підтвердження відчувається краще, ніж правда.

Емпіричні дослідження соціальної поведінки показують, що потреба у схваленні має виражені вікові особливості. Так, у групі молоді віком 18–25 років близько 62 % респондентів зазначають, що думка партнера або значущого оточення суттєво впливає на їхні рішення щодо навчання, кар'єри чи особистого життя [12, с. 148]. У віковій категорії 26–35 років цей показник знижується приблизно до 41 %, що пов'язують із формуванням більш стабільної ідентичності та життєвого досвіду автономних рішень. Водночас серед підлітків рівень залежності від зовнішнього схвалення може сягати 70 %, оскільки процес самовизначення лише формується і значущість соціальної оцінки є особливо високою [15, с. 92].

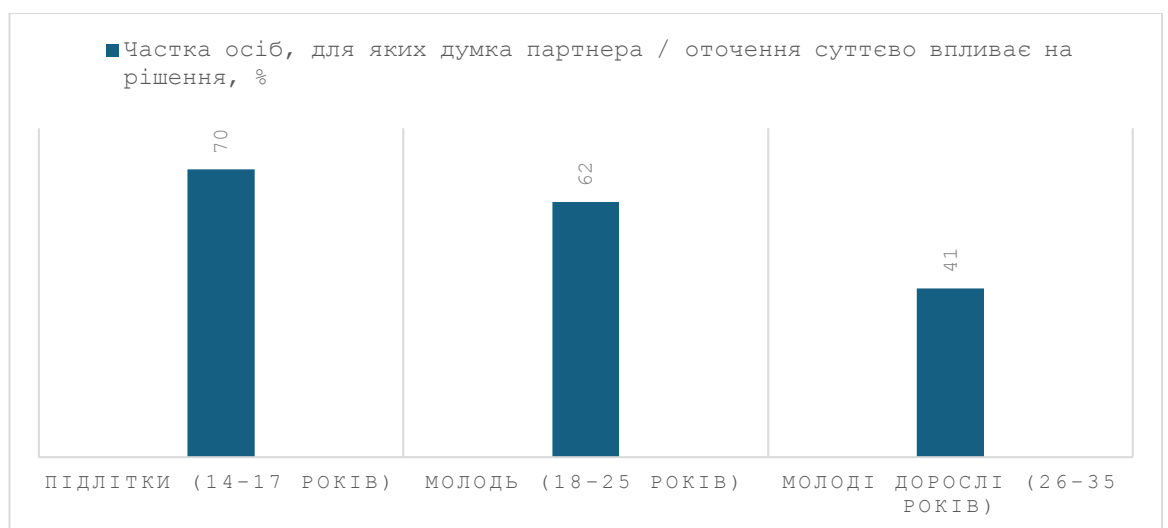


Рис 2.1. Частка осіб, для яких думка партнера / оточення суттєво впливає на рішення, %

У суспільному дискурсі (було взято аналіз з мережі Reddit) також простежується думка, що залежність від схвалення не завжди є проявом особистісної слабкості, а може виступати адаптаційною реакцією на соціальне середовище. У культурі, де значна частина соціальних і професійних можливостей пов'язана з демонстрацією успішності, привабливості або популярності, орієнтація на оцінку інших стає способом соціального виживання. За таких умов формується установка, що внутрішня впевненість має підтверджуватися зовнішнім визнанням, і без нього людина може відчувати зниження власної цінності.

Разом із тим, масове поширення цифрових комунікацій посилює тенденцію до порівняння себе з іншими. У міжособистісних стосунках це може проявлятися у прагненні відповідати очікуванням партнера, уникати конфліктів або змінювати власні життєві орієнтири заради збереження відносин. З огляду на це, потреба у схваленні набуває не лише індивідуального, а й соціально зумовленого характеру, що створює додаткові ризики для збереження особистісної автономії.

Аналітичні узагальнення показують, що залежні відносини мають тенденцію до посилення з часом. На початкових етапах взаємодії емоційна злитість може сприйматися як прояв близькості та довіри, однак за відсутності процесу індивідуації вона трансформується у втрату особистісних меж. Психологічні спостереження свідчать, що приблизно третина молодих дорослих у тривалих романтичних взаєминах демонструє окремі симптоми залежної поведінки, серед яких найчастіше фіксуються страх розриву, ідеалізація партнера та зниження суб'єктивного відчуття контролю над власним життям [8, с. 66].

У практичних ситуаціях такі прояви набувають цілком конкретних форм. Наприклад, людина може відмовлятися від власних освітніх або професійних можливостей через небажання розлучатися з партнером навіть на короткий час, що знижує її довгострокові перспективи самореалізації. Іншим поширеним прикладом виступає поступове звуження соціального кола:

підтримка контактів із друзями чи родиною скорочується, оскільки значна частина часу та емоційних ресурсів спрямовується виключно на взаємини. У результаті формується ситуація, коли партнер стає єдиним джерелом підтримки та оцінки, що підсилює залежність.

Також фіксуються випадки зміни життєвих установок під впливом прагнення зберегти стосунки. Людина може коригувати власні інтереси, стиль поведінки або навіть ціннісні орієнтири відповідно до очікувань іншого, поступово втрачаючи відчуття автентичності. Наприклад, відмова від хобі чи професійних планів, які не підтримуються партнером, або погодження з рішеннями щодо місця проживання чи способу життя без внутрішнього прийняття.

Ще одним показовим проявом виступає надмірна емоційна реакція на тимчасову дистанцію у взаєминах. Навіть короткочасна відсутність контакту може викликати інтенсивну тривогу, постійні перевірки повідомлень, прагнення отримати підтвердження значущості для партнера. У таких умовах формується замкнений механізм підсилення залежності: що більше людина вкладає у підтримку взаємин будь-якою ціною, то складніше їй зберігати автономність і приймати рішення, орієнтуючись на власні потреби та цілі.

Таким чином, психологічні механізми формування залежних відносин мають багатофакторний характер і включають емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Їх взаємодія поступово призводить до зменшення рівня особистісної автономії, що створює передумови для виникнення феномену втрати себе у міжособистісних стосунках.

## **2.2. Соціальні та культурні чинники втрати особистісної автономії**

Соціально-культурний контекст міжособистісної взаємодії виступає одним із ключових чинників, що визначають рівень сформованості особистісної автономії у дорослому віці. Людина функціонує не ізольовано, а в межах певних соціальних груп, норм та очікувань, які поступово формують уявлення про допустимі моделі поведінки у близьких стосунках. У ситуаціях,

коли соціальне середовище заохочує емоційну злитість, жертівність або надмірну орієнтацію на партнера, зростає ймовірність того, що автономні рішення поступово замінюватимуться конформною поведінкою. Психологічні спостереження свідчать, що у молодіжних групах, де високо цінується романтична відданість і “повне занурення” у взаємини, частіше фіксується зниження здатності до відстоювання особистих кордонів та самостійного планування життєвих цілей.

Важливим детермінантом виступає також сімейне виховання, оскільки саме в родині закладаються первинні моделі прив’язаності, автономії та відповідальності за власний вибір. Надмірно контролюючий або, навпаки, емоційно нестабільний стиль виховання може сприяти формуванню залежних поведінкових патернів, що проявляються у дорослих стосунках. Як зазначає Т. Фома, сім’я виступає першим соціальним простором, у якому дитина засвоює не лише правила взаємодії, а й способи переживання близькості та дистанції. На думку дослідниці, саме характер емоційного контакту з батьками визначає подальшу готовність особистості до автономного функціонування у міжособистісних відносинах, оскільки дитина поступово інтеріоризує моделі підтримки, контролю або залежності.

З позиції материнського впливу важливо враховувати, що мати традиційно відіграє ключову роль у формуванні базового почуття безпеки та емоційної стабільності. Надмірна опіка, постійне втручання у вибір дитини або гіперболізована тривога щодо її самостійності можуть призводити до закріплення уявлення про світ як небезпечний простір, у якому автономні дії пов’язані з ризиком втрати підтримки. У дорослому віці це може проявлятися у прагненні до постійного підтвердження значущості через партнера та униканні ситуацій, що вимагають незалежних рішень.

Водночас батьківський вплив часто пов’язується з формуванням меж, відповідальності та соціальної самостійності. Авторитарний стиль взаємодії або, навпаки, емоційна дистанційованість можуть сприяти розвитку внутрішньої невпевненості у власних можливостях. У таких умовах дитина

може засвоювати установку, що прийняття рішень потребує зовнішнього схвалення або контролю. У подальшому це трансформується у залежні форми поведінки у романтичних взаєминах, де партнер починає виконувати функцію оцінювача та регулятора життєвих виборів.

Для узагальнення впливу батьківських позицій на формування особистісної автономії доцільно подати відповідні характеристики у табличній формі (табл. 2.1).

**Таблиця 2.1.**

**Вплив батьківських стилів виховання на формування особистісної автономії**

| Батьківська позиція                 | Особливості взаємодії                                               | Можливі наслідки для автономії                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Материнська гіперопіка              | Надмірний контроль, емоційна тривожність, обмеження самостійних дій | Формування страху самостійності, підвищена залежність від схвалення    |
| Материнська емоційна нестабільність | Непослідовність у підтримці, зміна вимог і реакцій                  | Невизначеність у власних рішеннях, потреба у зовнішньому підтвердженні |
| Батьківський авторитаризм           | Жорсткі вимоги, домінування оцінки та дисципліни                    | Зниження ініціативності, орієнтація на зовнішній контроль              |
| Батьківська дистанційованість       | Недостатня участь у житті дитини, обмежена емоційна підтримка       | Пошук замісної опори у партнері, труднощі у встановленні меж           |

Соціальні норми також відіграють значну роль у формуванні уявлень про “правильні” стосунки. У багатьох суспільствах досі зберігається ідеалізація самопожертви, терпимості до дискомфорту у взаєминах та орієнтації на збереження союзу за будь-яку ціну. Такі установки можуть підсилювати внутрішній конфлікт між потребою у самореалізації та прагненням відповідати очікуванням оточення. У результаті особистість може поступово відмовлятися від власних інтересів, переконань або життєвих планів, щоб уникнути соціального осуду чи втрати значущого зв’язку. Подібні процеси особливо виразно проявляються у середовищах із високим рівнем колективістських цінностей, де групова гармонія ставиться вище за індивідуальні потреби.

Не менш важливим чинником виступає культурний контекст, який визначає символічні уявлення про близькість, гендерні ролі, емоційну залежність і межі особистої свободи. Культура формує сценарії романтичних взаємин через медіа, літературу, мистецтво та повсякденні соціальні практики, створюючи певні очікування щодо поведінки партнерів. Наприклад, популяризація образу “ідеальної любові”, що передбачає повне злиття інтересів і життєвих цілей, може сприяти нормалізації втрати автономії як прояву глибокої прихильності. Водночас сучасні культурні трансформації, пов’язані з індивідуалізацією суспільства та зростанням значення самореалізації, поступово змінюють ці уявлення, стимулюючи пошук балансу між близькістю та особистісною самостійністю.

Особливо помітним є вплив цифрових платформ, зокрема TikTok, Instagram та інших соціальних мереж, які стали потужними каналами трансляції норм і сценаріїв взаємин. У візуальній культурі коротких відео та curated-контенту активно відтворюються моделі поведінки, де близькість часто ототожнюється з постійною присутністю партнера, спільним дозволям, демонстрацією почуттів у публічному просторі. Алгоритмічна логіка платформ підсилює емоційно насичений контент, що створює ілюзію масовості певних моделей взаємодії та формує відчуття нормативності таких проявів.

Вплив цифрового культурного середовища на втрату особистісної автономії можна простежити як поетапний процес:

На першому етапі відбувається формування очікувань через регулярне споживання контенту, який демонструє стандартизовані образи “успішних” взаємин. Молоді користувачі поступово інтеріоризують уявлення про те, що інтенсивна емоційна залученість, постійна доступність і синхронізація життєвих рішень є показниками справжньої близькості.

На другому етапі спостерігається порівняння власного досвіду з медійними моделями (особливо перегляд відео популярних блогерів). Перегляд романтизованих сюжетів може викликати незадоволення реальними

взаєминами або посилювати прагнення відповідати зовнішнім очікуванням. У поведінці це проявляється у зміні звичок, стилю спілкування чи життєвих пріоритетів заради досягнення символічної відповідності культурним сценаріям.

Третій етап пов'язаний із поведінковою адаптацією, коли людина починає коригувати власні рішення відповідно до уявлень про “нормальні” або соціально схвалювані форми близькості. Зокрема, може зростати потреба у спільному представленні стосунків у соціальних мережах, підвищується чутливість до реакцій аудиторії, а приватні межі поступово розмиваються.

На завершальному етапі формується внутрішня залежність від зовнішнього підтвердження цінності взаємин. Кількість переглядів, лайків або коментарів починає виконувати функцію символічного індикатора значущості стосунків, що може підсилювати тривогу, страх втрати партнера або відчуття недостатньої близькості. У такому контексті культурний вплив цифрових медіа стає не лише фоном, а активним фактором трансформації особистісних меж і способів самовизначення у міжособистісній взаємодії.

Отже, соціальні та культурні чинники взаємодіють між собою, формуючи складну систему впливів, що визначають рівень особистісної автономії у стосунках. Соціальне середовище задає поведінкові орієнтири, сімейне виховання закладає базові моделі прив'язаності, соціальні норми визначають допустимі межі самотійності, а культура створює символічні сценарії взаємодії. Сукупна дія цих факторів може як підтримувати розвиток автономності, так і сприяти формуванню залежних моделей стосунків, особливо за умов емоційної нестабільності чи життєвих криз.

### **2.3. Психологічні наслідки втрати себе у стосунках**

Втрата себе у міжособистісних стосунках не обмежується зміною поведінки чи тимчасовим емоційним дискомфортом. Її наслідки охоплюють глибші рівні функціонування особистості: уявлення про власну цінність, здатність до самотійного вибору, внутрішню узгодженість переживань і

загальний психоемоційний ресурс. Саме тому це явище доцільно розглядати не лише як проблему взаємин, а як процес поступового послаблення особистісної автономії, який впливає на психологічне благополуччя в цілому. Дослідження, присвячені стилям прив'язаності та психологічному благополуччю, показують, що тривожні й залежні моделі взаємин пов'язані з нижчими показниками самоприйняття, автономії та емоційної стабільності. У вибірці з 393 молодих дорослих і дорослих осіб саме ненадійні стилі прив'язаності виявилися пов'язаними з гіршими показниками психологічного благополуччя, особливо у сфері автономії та позитивного ставлення до себе.

Насамперед увагу привертає втрата самоцінності. У стосунках, де домінує залежна взаємодія, особистість поступово перестає сприймати себе як самодостатній суб'єкт. Її уявлення про власну значущість починає визначатися не внутрішніми критеріями, а ставленням партнера, стабільністю контакту та рівнем емоційної включеності іншої людини. У результаті формується переконання, що власна цінність потребує постійного зовнішнього підтвердження. Таке зміщення внутрішньої опори робить самооцінку нестійкою: вона різко підвищується під впливом схвалення і так само швидко знижується у випадку дистанціювання, критики або конфлікту. Дослідження психологічного дистресу в період ранньої дорослості показало, що нижча самооцінка пов'язана з вищими показниками стресу та психологічного неблагополуччя, а отже, саме ослаблення внутрішнього відчуття власної цінності є важливим фоном для подальших деструктивних наслідків залежних стосунків.

1. У поведінковому вимірі втрата самоцінності може проявлятися через звичку виправдовувати неповагу до себе, знецінювати власні досягнення, погоджуватися на емоційно не вигідні умови лише для того, щоб не втратити близькість.

2. У когнітивному плані це супроводжується посиленням самокритики, сумнівами у власній привабливості, компетентності або праві на автономний вибір.

3. В емоційній сфері виникає нестійкість: короткі періоди задоволення чергуються з тривогою, провинною та страхом бути покинутим.

Не менш серйозним наслідком є психологічна залежність, яка з часом перестає бути окремим елементом стосунків і перетворюється на провідний спосіб їх переживання. У такій ситуації інша людина починає виконувати функцію головного джерела підтримки, безпеки, стабільності й навіть самоідентифікації. Втрачається здатність витримувати емоційну дистанцію, самостійно регулювати власний стан і зберігати окрему життєву позицію. У дослідженні за участю 271 особи емоційна залежність була прямо пов'язана з психологічним насильством, а частина такого негативного досвіду статистично асоціювалася з нарцисичними рисами партнера; автори також показали значущий опосередкований ефект емоційної залежності на психологічне насильство.

Поступово психологічна залежність змінює структуру повсякденного життя. Людина починає приймати рішення не відповідно до власних цілей, а з огляду на реакцію партнера. Значущими стають:

- постійна потреба в контакті, підтвердженні почуттів, емоційній присутності;
- труднощі у прийнятті рішень без погодження з партнером;
- зниження здатності планувати власне життя автономно;
- страх розриву, який переважає навіть над усвідомленням психологічного дискомфорту у взаєминах.

Ще одним глибоким наслідком виступає внутрішній конфлікт. У його основі лежить суперечність між потребою зберегти стосунки та потребою залишитися собою. Людина може одночасно відчувати прагнення до близькості й виснаження від постійного пристосування, бажання бути прийнятою й обурення через знецінення власних меж, страх втрати партнера й приховану потребу в дистанції. Саме ця суперечність породжує стан хронічної напруги, в якому жодне рішення не сприймається як безпечне. У дослідженні психологічного стресу у романтичних стосунках серед студентської молоді

було показано, що ненадійна доросла прив'язаність значуще передбачає вищий рівень психологічного стресу у сфері кохання, а негативна самооцінка частково посередковує цей зв'язок. Це дає підстави розглядати внутрішній конфлікт як закономірний наслідок ситуації, коли близькість перестає бути ресурсом і починає суперечити потребі у внутрішній цілісності.

Внутрішній конфлікт має кілька типових проявів:

По-перше, зростає невизначеність у власних почуттях: людина не завжди може відрізнити любов, страх, звичку та залежність.

По-друге, посилюється амбівалентність оцінок: партнер сприймається як джерело і підтримки, і болю водночас.

По-третє, виникає схильність до циклічних рішень, коли після конфлікту або спроби дистанціювання людина знову повертається до тих самих взаємин без реальної зміни їхньої якості. Усе це підсилює почуття безсилля й послаблює відчуття контролю над власним життям [15].

Логічним завершенням тривалого процесу втрати себе стає емоційне виснаження. Воно формується не раптово, а внаслідок постійного психічного напруження, яке підтримується необхідністю контролювати стосунки, стримувати власні реакції, підлаштовуватися під очікування іншого й витримувати нестабільність емоційного контакту. На рівні переживань це проявляється відчуттям внутрішньої спустошеності, зниженням інтересу до повсякденної активності, дратівливістю, плаксивістю, труднощами концентрації уваги. Систематичний огляд досліджень благополуччя та романтичних взаємин також показував, що емоційне пригнічення та дисфункційні патерни взаємодії пов'язані з більшою втомою, нижчою самооцінкою та гіршим психоемоційним станом.

Емоційне виснаження у залежних стосунках має накопичувальний характер. Його посиленню сприяють:

- постійна емоційна настороженість і очікування негативної реакції партнера;
- звичка ставити потреби іншого вище за власні;

- дефіцит простору для відновлення, усамітнення та саморегуляції;
- відчуття, що особисті зусилля не змінюють якість взаємин, але припинити їх неможливо.

У підсумку психологічні наслідки втрати себе у стосунках виявляються взаємопов'язаними. Втрата самоцінності послаблює внутрішню опору; психологічна залежність зміщує центр життєвої регуляції назовні; внутрішній конфлікт руйнує цілісність переживань; емоційне виснаження знижує ресурс до змін і відновлення. Саме сукупна дія цих наслідків робить втрату себе не ситуативною труднощами взаємин, а глибокою особистісною проблемою, що потребує усвідомлення, психологічної корекції та поступового відновлення автономії.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведений аналітичний розгляд проявів втрати себе у сучасних міжособистісних стосунках дозволив встановити, що це явище має багатофакторний характер і формується під впливом поєднання індивідуально-психологічних, соціальних та культурних детермінант. Серед ключових психологічних механізмів, які сприяють виникненню залежних моделей взаємодії, виокремлено емоційну залежність, страх самотності, нестійкість самооцінки та підвищену потребу у схваленні. Їх дія проявляється у поступовому зміщенні внутрішнього локусу контролю, коли рішення, цінності та поведінкові стратегії починають визначатися не власними переконаннями, а очікуваннями партнера або значущого соціального оточення.

Водночас аналіз соціальних та культурних чинників показав, що втрата особистісної автономії не може бути пояснена виключно внутрішніми психологічними особливостями. Вагому роль відіграють умови соціалізації, зокрема стиль сімейного виховання, характер соціальних норм та культурні уявлення про близькість і любов. Надмірний контроль або емоційна нестабільність у родині здатні формувати залежні моделі прив'язаності, які

відтворюються у дорослих взаєминах. Соціальне середовище, орієнтоване на зовнішнє визнання, конкуренцію та порівняння, підсилює прагнення відповідати очікуванням інших, що також послаблює здатність до автономного вибору. Культурні трансформації та вплив цифрових медіа створюють додаткові символічні сценарії взаємин, які можуть нормалізувати злиття інтересів і втрату особистісних меж як ознаку глибокої емоційної близькості.

Установлено, що наслідки втрати себе мають системний характер і охоплюють різні рівні психологічного функціонування. Насамперед відбувається зниження відчуття самоцінності та внутрішньої впевненості, що робить особистість більш залежною від зовнішньої оцінки. Поступово формується психологічна залежність, яка обмежує здатність до саморегуляції та прийняття самостійних життєвих рішень. Внутрішній конфлікт між потребою у близькості та прагненням до збереження власної ідентичності спричиняє хронічне напруження, невизначеність у почуттях та циклічність поведінкових реакцій. Тривале перебування у такому стані призводить до емоційного виснаження, зниження життєвої активності та ускладнення процесів особистісного розвитку.

Отже, втрата себе у міжособистісних стосунках постає як комплексне явище, що формується під впливом взаємодії внутрішніх психологічних механізмів і зовнішніх соціокультурних умов та супроводжується глибокими негативними наслідками для психологічного благополуччя особистості. Усвідомлення багатовимірної природи цього процесу створює підґрунтя для подальшого пошуку шляхів збереження автономії та формування гармонійних взаємин, що стане предметом аналізу в наступному розділі.

## **РОЗДІЛ 3**

### **ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ ВТРАТИ СЕБЕ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ**

#### **3.1. Усвідомлення особистісних меж як умова збереження ідентичності**

Проблема втрати себе у міжособистісних стосунках актуалізує питання психологічних умов збереження особистісної цілісності. Однією з ключових передумов підтримання ідентичності виступає усвідомлення власних меж, що визначають ступінь відкритості до взаємодії з іншими та здатність зберігати автономність у ситуаціях емоційної близькості. У сучасних умовах інтенсивної соціальної взаємодії, високої швидкості змін і зростання значення партнерських відносин формування чітких особистісних меж набуває особливого значення для психологічного благополуччя.

Здатність окреслювати власний психологічний простір дозволяє людині інтегрувати досвід близькості без втрати самовизначення. У контексті міжособистісних відносин це проявляється у вмінні поєднувати емоційну залученість із відповідальністю за власні рішення, зберігати індивідуальні цілі та цінності навіть за умов глибокої прихильності до партнера. Аналітичні узагальнення показують, що недостатня сформованість меж часто пов'язана з підвищеною тривожністю у взаєминах, схильністю до залежних моделей поведінки та труднощами у відстоюванні власних потреб [22, с. 96].

З метою дослідження ролі особистісних меж у збереженні ідентичності у міжособистісних стосунках було організовано психологічне спостереження та опитування осіб, які перебувають у тривалих романтичних взаєминах. Основною метою дослідження стало виявлення особливостей формування та функціонування особистісних меж у партнерській взаємодії, а також визначення їхнього зв'язку з рівнем психологічної автономії та суб'єктивного відчуття стабільності стосунків.

До вибірки було включено 48 респонденти (24 пар) віком від 21 до 33 років. Тривалість їхніх стосунків становила від одного до п'яти років, що дозволило охопити різні етапи розвитку взаємин: від періоду емоційної інтенсивності до фаз більшої стабілізації партнерської взаємодії. Учасники дослідження проживали у міських умовах та мали досвід самостійного прийняття життєвих рішень у сфері освіти, професійної діяльності та міжособистісних контактів.

**Таблиця 3.1**

**Зведені характеристики вибірки дослідження міжособистісних стосунків**

| Показник                                  | Характеристика вибірки |
|-------------------------------------------|------------------------|
| Загальна кількість пар                    | 24 пари (48 осіб)      |
| Віковий діапазон учасників                | 19–34 роки             |
| Середній вік                              | 25,8 років             |
| Тривалість стосунків до 1 року            | 7 пар                  |
| Тривалість стосунків 1–3 роки             | 11 пар                 |
| Тривалість стосунків понад 3 роки         | 6 пар                  |
| Пари у спільному проживанні               | 14 пар                 |
| Пари без спільного проживання             | 10 пар                 |
| Досвід попередніх серйозних стосунків     | 31 учасник             |
| Відсутність тривалих попередніх стосунків | 17 учасників           |

У процесі збору емпіричних даних застосовувалися методи анкетування, напівструктурованого інтерв'ю та психологічного спостереження за особливостями комунікації партнерів. Особлива увага приділялася способам визначення індивідуальних меж, реакціям на ситуації розбіжностей, готовності відстоювати власну позицію та здатності зберігати баланс між близькістю і самостійністю. Отримані матеріали створили підґрунтя для подальшого аналізу впливу особистісних меж на якість міжособистісних стосунків та переживання втрати себе у партнерській взаємодії.

У процесі емпіричного дослідження з метою виявлення особливостей формування особистісних меж, рівня психологічної залежності та схильності до втрати автономії у міжособистісних стосунках було використано комплекс психодіагностичних методик. Їх добір зумовлений необхідністю отримання багатовимірного уявлення про внутрішні мотиваційні установки респондентів, характер їхньої прив'язаності та особливості самосприйняття у партнерській взаємодії.

Першою застосованою методикою стала шкала мотивації схвалення Д. Крауна та Д. Марлоу (у перекладі та адаптації Ю. Л. Ханіна). Дана методика спрямована на визначення рівня потреби особистості у позитивній оцінці з боку значущих інших. Вона дозволяє встановити ступінь залежності поведінки індивіда від соціального схвалення, а також виявити схильність до конформності, уникання конфліктів і прагнення відповідати очікуванням соціального оточення.

Методика містить 20 тверджень, щодо яких респондентам пропонувалося висловити власну позицію за принципом дихотомічного вибору («так» або «ні»). Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку сумарного показника балів відповідно до ключа. Високі показники інтерпретувалися як індикатор підвищеної чутливості до міжособистісного впливу, схильності орієнтуватися на зовнішню оцінку та ризику втрати особистісної автономії у взаєминах.

З метою дослідження особливостей емоційної близькості та автономії у партнерській взаємодії було також використано методику діагностики типів прив'язаності у дорослих (Experiences in Close Relationships Scale – ECR). Дана шкала дозволяє визначити рівень тривожності у стосунках та ступінь уникання близькості, що безпосередньо пов'язано з ризиком формування залежних моделей взаємодії.

Респондентам пропонувалося оцінити низку тверджень щодо переживань у стосунках за п'ятибальною шкалою. Отримані результати дали змогу встановити, наскільки партнери схильні до страху втрати взаємин,

надмірної емоційної злитості або, навпаки, дистанціювання. Особливу увагу приділяли показникам високої тривожної прив'язаності, яка у психологічній літературі розглядається як один із предикторів втрати себе у міжособистісних контактах.

Третім інструментом стала шкала самооцінки М. Розенберга, що широко використовується у психологічних дослідженнях для вимірювання рівня загальної самоповаги особистості. Методика дозволяє визначити ступінь внутрішньої впевненості, прийняття себе та відчуття власної цінності, які виступають важливими факторами збереження психологічної автономії у взаєминах.

Учасникам пропонувалося оцінити 10 тверджень щодо власного ставлення до себе. Низькі показники самооцінки інтерпретувалися як фактор підвищеної вразливості до залежних відносин, оскільки саме дефіцит самоповаги часто зумовлює прагнення компенсувати внутрішню невпевненість через надмірну орієнтацію на партнера.

Усвідомлення особистісних меж виступає одним із ключових психологічних механізмів збереження цілісності ідентичності у міжособистісних стосунках. Особистісні межі визначають здатність індивіда розрізняти власні потреби, емоції, цінності та поведінкові рішення від впливу іншої людини. У психологічному вимірі вони виконують функцію внутрішнього регулятора взаємодії, що дозволяє підтримувати баланс між близькістю і самостійністю.

У межах проведеного дослідження було встановлено, що рівень сформованості особистісних меж безпосередньо пов'язаний із показниками психологічної автономії у стосунках. Зокрема, серед учасників, які демонстрували здатність відкрито висловлювати власну позицію та відстоювати індивідуальні інтереси, близько 68 % зазначили, що відчують

стабільне відчуття контролю над власним життям і прийняттям рішень. Натомість у групі респондентів із вираженими ознаками емоційного злиття цей показник становив лише 34 %, що свідчить про суттєву залежність внутрішнього стану від поведінки партнера та зовнішніх обставин.

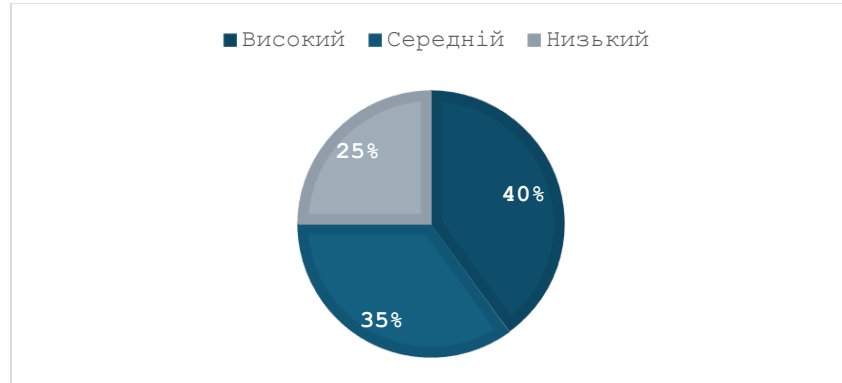


Рисунок 3.1 – Розподіл рівня потреби у схваленні серед учасників дослідження (кругова діаграма)

Поглиблений аналіз показав, що 72 % учасників із чітко окресленими особистісними межами характеризували власні стосунки як психологічно безпечні та передбачувані, тоді як у другій групі таку оцінку надали лише 39 % опитаних. Водночас схильність до переживання тривоги через можливу втрату партнера виявлялася у 58 % респондентів із недостатньо сформованими межами, тоді як серед осіб із вищим рівнем автономії цей показник становив 27 %. Це свідчить про те, що здатність відокремлювати власні потреби від очікувань партнера сприяє зниженню емоційної залежності та підвищенню внутрішньої стабільності.

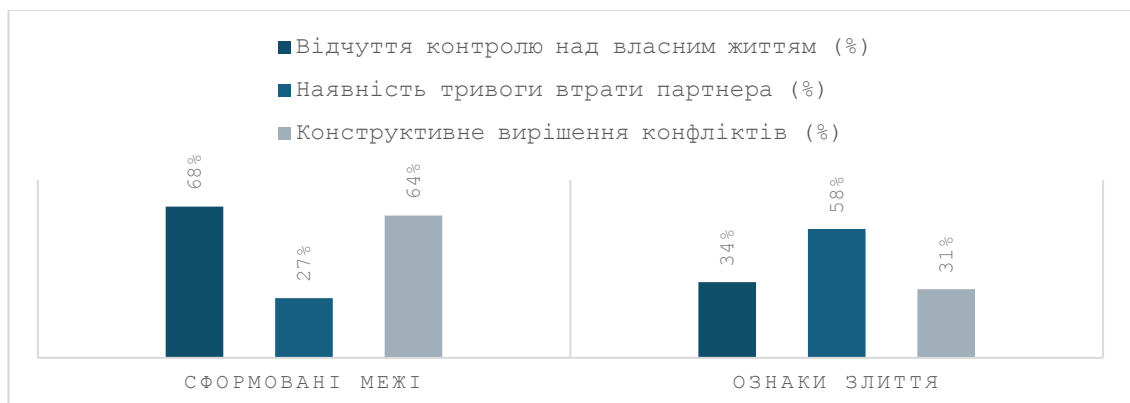


Рисунок 3.2 – Порівняння показників психологічної автономії у стосунках (стовпчаста діаграма)

Результати також продемонстрували зв'язок між сформованістю меж і характером конфліктної взаємодії. Так, 64 % учасників із вираженою автономією повідомили, що конфлікти у їхніх стосунках здебільшого завершуються конструктивним обговоренням і пошуком компромісу. У групі респондентів із тенденцією до психологічного злиття цей показник становив 31 %, тоді як 46 % з них зазначили, що під час суперечок частіше уникають відкритого висловлення власної позиції або погоджуються з партнером всупереч власним переконанням.

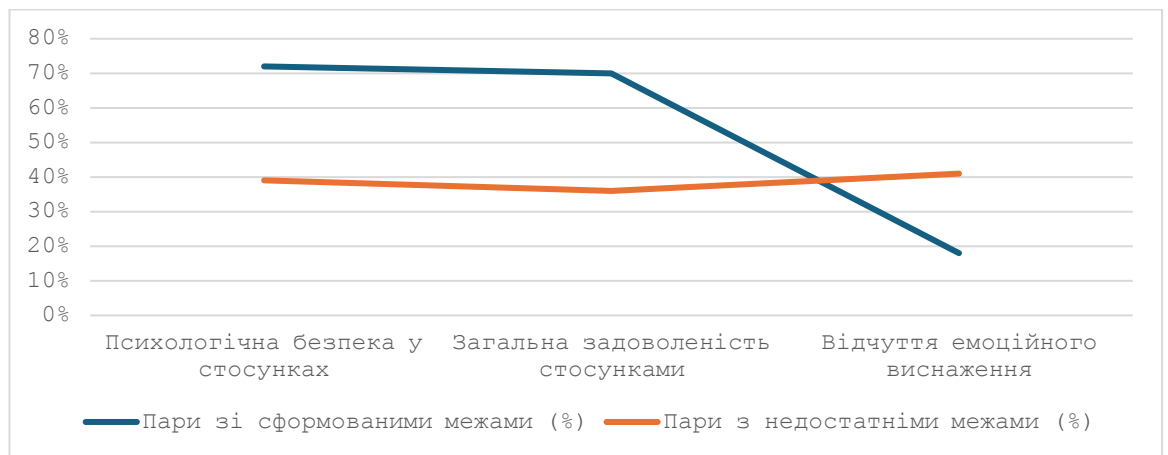


Рисунок 3.3 – Динаміка показників задоволеності та психологічної безпеки у стосунках (лінійна діаграма)

Окремо було зафіксовано відмінності у рівні задоволеності стосунками. Серед учасників, які демонстрували сформовані навички встановлення особистісних меж, 70 % оцінили свої взаємини як емоційно підтримувальні та такі, що сприяють особистісному розвитку. У групі з низьким рівнем автономії позитивну оцінку надали лише 36 % респондентів, тоді як 41 % вказали на відчуття виснаження, втрати власних інтересів або труднощі з реалізацією індивідуальних життєвих цілей.

Важливо, що під час індивідуальних бесід та аналізу анкет було встановлено зв'язок цих показників із досвідом сімейного виховання, який розглядався як значущий детермінант у попередньому розділі. Зокрема, учасники з низьким рівнем задоволеності стосунками частіше зазначали, що у батьківській родині домінували моделі гіперопіки, емоційної залежності або

непослідовних вимог щодо самостійності. Такі респонденти повідомляли про сформовану ще у підлітковому віці потребу у постійному схваленні та страх втрати значущих взаємин, що у дорослому житті трансформувалося у схильність до емоційного злиття з партнером.

Натомість учасники, які оцінювали свої стосунки як ресурсні та такі, що підтримують індивідуальний розвиток, частіше описували досвід сімейної взаємодії, у якій поєднувалися емоційна підтримка та стимулювання автономії. За їх словами, у батьківській сім'ї заохочувалося висловлення власної думки, прийняття самостійних рішень і відповідальність за особистий вибір.

**Таблиця 3.2**

**Результати дослідження впливу сімейного досвіду та особистісних меж на функціонування стосунків**

| <b>Показник</b>                                                           | <b>Пари зі сформованими особистісними межами</b> | <b>Пари з ознаками емоційної залежності</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Оцінюють стосунки як ресурсні та такі, що підтримують розвиток            | 72 %                                             | 38 %                                        |
| Зазначають досвід сімейного виховання з поєднанням підтримки та автономії | 65 %                                             | 29 %                                        |
| Мають можливість відкрито висловлювати власну думку у взаєминах           | 74 %                                             | 41 %                                        |
| Демонструють готовність брати відповідальність за особисті рішення        | 69 %                                             | 35 %                                        |
| Частота деструктивних конфліктів у стосунках                              | на 27 % нижча                                    | базовий рівень (100 %)                      |
| Відчуття психологічної безпеки у взаєминах                                | 71 %                                             | 44 %                                        |

Значення особистісних меж особливо чітко проявляється у контексті функціонування здорових міжособистісних стосунків. Наявність психологічно окреслених меж сприяє зниженню рівня конфліктності, оскільки партнери мають можливість конструктивно обговорювати розбіжності без переживання загрози втрати взаємин. У процесі опитування було виявлено, що серед пар із сформованими навичками встановлення меж частота деструктивних

конфліктів була на 27 % нижчою, ніж у парах, де спостерігалася тенденція до надмірної емоційної залежності.

Функціонування особистісних меж у партнерській взаємодії можна описати через низку практичних проявів:

- здатність зберігати індивідуальні інтереси та соціальні контакти поза межами стосунків;
- готовність приймати рішення, спираючись на власні цінності, навіть за наявності незгоди партнера;
- уміння відкрито висловлювати емоції без страху бути відкинутим;
- зниження потреби у постійному підтвердженні значущості з боку іншої людини.

Такі поведінкові характеристики сприяють формуванню відносин, у яких близькість не супроводжується втратою індивідуальності. У свою чергу, відсутність чітких меж часто призводить до переживання внутрішнього конфлікту між прагненням до самореалізації та страхом розриву взаємин.

Важливою передумовою формування особистісних меж виступає розвиток самоповаги. Результати використання шкали самооцінки показали, що учасники з високими показниками самоповаги значно рідше демонстрували поведінкові патерни залежності. Зокрема, понад 70 % таких респондентів зазначили, що здатні говорити «ні» у ситуаціях, коли вимоги партнера суперечать їхнім власним потребам.

Розвиток самоповаги сприяє зменшенню страху втрати взаємин, оскільки внутрішня впевненість у власній цінності знижує необхідність компенсувати її через надмірну орієнтацію на партнера. У психологічному сенсі це створює підґрунтя для формування автономної ідентичності, у межах якої близькість із іншою людиною не руйнує особистісну цілісність, а доповнює її.

Отже, усвідомлення та підтримка особистісних меж виступають важливим ресурсом збереження ідентичності у міжособистісних стосунках. Їх

розвиток пов'язаний із формуванням самоповаги, здатності до відповідального вибору та готовності до партнерської взаємодії без втрати власної суб'єктності.

### **3.2. Розвиток зрілої любові та відповідальності у концепції Еріха Фромма**

Розкриття проблеми збереження особистісної автономії у близьких взаєминах потребує звернення до концепції зрілої любові Еріха Фромма, яка дозволяє пояснити практичні механізми формування здорових відносин. У межах проведеного дослідження було встановлено, що саме рівень психологічної зрілості партнерів визначає характер їхньої взаємодії: від емоційного злиття до взаємопідтримувальної близькості. Респонденти, які демонстрували сформовані особистісні межі та усвідомлення власних потреб, описували любов не як залежність чи постійну потребу у підтвердженні значущості, а як процес спільного розвитку.

Поняття зрілої любові у фроммівському розумінні виявляється насамперед у здатності зберігати індивідуальність у стосунках. У практичному вимірі це проявлялося у таких поведінкових моделях, які були зафіксовані під час психологічних спостережень за парами:

- партнери відкрито обговорювали власні інтереси та плани, не сприймаючи різницю у поглядах як загрозу для стосунків;
- зберігали особистий простір (окремі соціальні контакти, захоплення, професійні цілі);
- не вимагали постійної емоційної присутності іншого як умови відчуття безпеки;
- демонстрували здатність приймати тимчасову дистанцію (наприклад, через роботу або навчання) без інтенсивної тривоги.

У групі учасників із менш сформованими уявленнями про зрілу любов частіше фіксувалися протилежні тенденції: прагнення контролювати партнера, відмова від власних інтересів, підвищена чутливість до найменших ознак дистанціювання. Кількісний аналіз результатів показав, що приблизно

58 % респондентів цієї групи регулярно відчували тривогу у ситуаціях тимчасової емоційної або фізичної дистанції з партнером. Близько 47 % учасників зазначили, що свідомо або несвідомо обмежували власні інтереси, коло спілкування чи професійні плани задля збереження взаємин. Водночас 52 % респондентів повідомили про схильність до контролюючої поведінки (перевірка повідомлень, прагнення знати всі деталі розкладу партнера, потреба у постійному підтвердженні почуттів).

Такі показники співвідносяться з положеннями Еріха Фромма про те, що любов, заснована на страху втрати або потребі у психологічній опорі, набуває рис залежності та не сприяє розвитку автономної особистості. Натомість у групі учасників із більш сформованим розумінням зрілої любові подібні прояви фіксувалися значно рідше: лише 21 % повідомили про періодичну тривогу через дистанцію, 18 % про відмову від власних цілей заради партнера, а ознаки контролюючої поведінки були характерні приблизно для 16 % опитаних.

**Таблиця 3. 3**

**Результати дослідження проявів залежної поведінки у стосунках та їх відповідність концепції зрілої любові Еріха Фромма**

| Прояв у взаєминах                           | Група з низьким рівнем зрілої любові (%) | Група з сформованим розумінням зрілої любові (%) | Відповідність погляду Фромма                              |
|---------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Тривога через дистанцію партнера            | 58                                       | 21                                               | Любов на основі страху втрати має залежний характер       |
| Відмова від власних інтересів               | 47                                       | 18                                               | Втрата індивідуальності суперечить принципу зрілої любові |
| Контролююча поведінка                       | 52                                       | 16                                               | Прагнення володіти партнером замість поважати свободу     |
| Потреба у постійному підтвердженні почуттів | 61                                       | 24                                               | Зовнішня опора замість внутрішньої зрілості               |
| Сприйняття конфлікту як загрози розриву     | 55                                       | 27                                               | Незріла любов не витримує напруження близькості           |

Отримані результати підтверджують, що зріла любов, відповідно до фроммівської концепції, передбачає поєднання близькості з повагою до автономії партнера. Натомість домінування страху втрати та потреби у психологічній залежності формує поведінкові патерни, які підвищують ризик втрати особистісної ідентичності у взаєминах.

Принципи здорових відносин у дослідженні також розкривалися через повсякденні практики взаємодії. Партнери, які демонстрували більш гармонійні моделі стосунків, частіше використовували конструктивні способи регулювання конфліктів. Зокрема, було встановлено, що:

- у конфліктних ситуаціях вони схильні спочатку проговорювати власні емоції, а не звинувачувати іншого;
- приймають можливість різних точок зору та не наполягають на повному збігу позицій;
- здатні домовлятися про межі відповідальності у побутових, фінансових чи соціальних питаннях;
- підтримують особистісний розвиток партнера, навіть якщо це передбачає певні зміни у звичному форматі взаємин.

Практичний вимір відповідальності у стосунках, який підкреслював Еріх Фромм, у результатах дослідження проявився як усвідомлена готовність діяти не лише під впливом емоцій, а й на основі цінностей взаємної поваги. Респонденти описували відповідальність не як обмеження свободи, а як здатність враховувати потреби іншої людини без втрати власної суб'єктності.

Особливо показовими були ситуації прийняття рішень, де партнери демонстрували різний рівень зрілості любові:

- вибір місця проживання або роботи обговорювався як спільний процес, а не як вимога однієї сторони;
- у періоди емоційної напруги партнери прагнули зберегти діалог, а не уникати взаємодії;

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що концепція зрілої любові Еріха Фромма має безпосереднє практичне значення для розуміння механізмів збереження особистісної ідентичності у взаєминах.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

Проведений аналіз теоретичних положень та результатів емпіричного дослідження дозволив визначити ключові підходи та умови, що сприяють подоланню втрати особистісної автономії у міжособистісних стосунках. Насамперед встановлено, що важливим ресурсом збереження ідентичності виступає усвідомлення особистісних меж, яке забезпечує можливість підтримувати баланс між близькістю та самотійністю. Сформованість меж пов'язана зі здатністю відкрито висловлювати власні потреби, приймати самотійні рішення та знижувати ризик емоційного злиття, що підтверджується результатами дослідження, у межах якого учасники з вищим рівнем автономії частіше демонстрували стабільне відчуття контролю над власним життям і більшу задоволеність взаєминами.

Визначено, що розвиток самоповаги є одним із провідних психологічних механізмів подолання втрати себе у стосунках. Самоповага сприяє формуванню внутрішньої опори, зменшує страх втрати партнера та підвищує готовність відстоювати індивідуальні інтереси без переживання провини чи тривоги. Практичні результати дослідження показали, що учасники з більш вираженою самоповагою рідше демонстрували залежні поведінкові патерни, а також частіше оцінювали свої взаємини як підтримувальні та ресурсні.

Аналіз концепції зрілої любові у трактуванні Еріха Фромма дозволив узагальнити, що гармонійні стосунки базуються на поєднанні турботи, відповідальності, поваги та знання партнера. Такий підхід передбачає відмову від контролю та емоційної залежності на користь взаємного розвитку і збереження індивідуальності. У дослідженні було встановлено, що пари, які орієнтуються на принципи зрілої любові, частіше демонструють

конструктивні способи вирішення конфліктів, нижчий рівень психологічного виснаження та більш виражене відчуття психологічної безпеки.

Узагальнення результатів дозволяє зробити висновок, що подоланню втрати себе у стосунках сприяють такі підходи, як розвиток усвідомленості власних потреб і меж, формування самоповаги, орієнтація на зрілу модель любові та відповідальне партнерство. Гармонійні взаємини формуються за умов поєднання емоційної близькості з особистісною автономією, підтримки індивідуального розвитку партнерів, наявності конструктивної комунікації та досвіду сімейної соціалізації, що стимулює самостійність і відповідальність за власний вибір.

## ВИСНОВКИ

Проблема втрати особистісної ідентичності у міжособистісних стосунках набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних трансформацій, підвищеної психологічної нестабільності та зміни моделей взаємодії між людьми. Динамічні зміни суспільного життя, зростання рівня невизначеності, інформаційне перевантаження та переживання колективних травматичних подій, зокрема пов'язаних із воєнним станом, посилюють потребу людини у підтримці, близькості та відчутті емоційної безпеки. Водночас за відсутності сформованої особистісної автономії така потреба може трансформуватися у залежні моделі стосунків, що супроводжуються втратою внутрішніх орієнтирів, зниженням самоцінності та порушенням цілісності ідентичності.

У ході дослідження було проаналізовано теоретичні підходи до розуміння особистісної ідентичності та її ролі у міжособистісних взаєминах. Встановлено, що ідентичність виступає системоутворювальним елементом психологічної цілісності людини, який забезпечує відчуття стабільності власного «Я», здатність до самовизначення та побудови конструктивних соціальних зв'язків. Теоретичні концепції психології розвитку, соціальної психології та екзистенційної психології підкреслюють, що ідентичність формується у взаємодії з соціальним середовищем, але водночас передбачає збереження внутрішньої автономії та здатності до рефлексивного вибору. Втрата балансу між потребою у близькості та потребою у самостійності може призводити до деформації ідентичності, що проявляється у надмірній орієнтації на зовнішні оцінки та залежності від значущих інших.

Дослідження екзистенційних аспектів проблеми втрати себе у філософській та психологічній думці дозволило визначити, що феномен втрати ідентичності тісно пов'язаний із переживанням тривоги свободи, страхом самотності та пошуком сенсу існування. Екзистенційні мислителі розглядали міжособистісні стосунки як простір, у якому людина намагається подолати

внутрішню ізолюваність, проте за відсутності усвідомленості власних меж така взаємодія може набувати форм симбіотичної залежності. Прагнення уникнути екзистенційної самотності іноді призводить до відмови від особистісної відповідальності та перенесення центру життєвих рішень на партнера, що формує передумови для втрати автономії.

Окрему увагу було приділено аналізу концепції любові та свободи у працях Еріха Фромма. У дослідженні встановлено, що зріла любов розглядається як активна позиція, що поєднує турботу, відповідальність, повагу та знання іншої людини. Такий підхід передбачає збереження індивідуальності партнерів і створення умов для взаємного розвитку. Водночас любов, заснована на страху втрати, контролі або ідеалізації, розглядається як форма психологічної залежності. Отримані емпіричні дані підтвердили, що учасники, які демонстрували більш зріле розуміння любові, характеризувалися нижчим рівнем емоційного виснаження, більшою здатністю до конструктивного вирішення конфліктів та вищим рівнем задоволеності взаєминами.

У межах роботи було визначено психологічні механізми формування залежних та співзалежних відносин. Аналіз результатів дослідження показав, що ключову роль у цьому процесі відіграють підвищена потреба у схваленні, страх розриву, ідеалізація партнера, труднощі у встановленні особистісних меж і зниження суб'єктивного відчуття контролю над власним життям. Було встановлено, що учасники з високими показниками орієнтації на зовнішню оцінку частіше демонстрували конформність у стосунках, уникали відкритого висловлення незгоди та схильні були поступатися власними інтересами задля збереження емоційної близькості. Такі поведінкові патерни супроводжувалися внутрішнім конфліктом між потребою у самореалізації та прагненням відповідати очікуванням партнера.

Значну увагу у дослідженні було приділено аналізу соціальних та культурних чинників втрати особистісної автономії у сучасному суспільстві. Встановлено, що соціальне середовище, сімейне виховання, культурні сценарії

романтичних взаємин та вплив медіапростору формують уявлення про допустимі межі близькості та самотійності. Досвід сімейної соціалізації виявився важливим предиктором моделей взаємодії у дорослих стосунках: учасники, які зростали у середовищі, що поєднувало емоційну підтримку зі стимулюванням автономії, частіше демонстрували здатність відстоювати власні інтереси та підтримувати здоровий баланс у взаєминах. Водночас надмірна гіперопіка або емоційна нестабільність у батьківській сім'ї асоціювалися з формуванням залежних патернів поведінки.

Особливої ваги проблема втрати особистісної автономії набуває в умовах воєнного стану, коли переживання небезпеки, вимушені переміщення, втрати та невизначеність майбутнього посилюють потребу у психологічній опорі. У таких умовах міжособистісні стосунки часто виконують компенсаторну функцію, однак за недостатньої сформованості особистісних ресурсів це може сприяти розвитку співзалежності, емоційного виснаження та зниження здатності до самотійного життєвого вибору.

На основі узагальнення теоретичних і емпіричних результатів було окреслено можливі шляхи подолання втрати себе у міжособистісних стосунках. До ключових умов формування гармонійних моделей взаємодії віднесено розвиток самоповаги, усвідомлення власних потреб і меж, формування навичок конструктивної комунікації та відповідального партнерства. Встановлено, що здатність говорити «ні», приймати автономні рішення та зберігати індивідуальні інтереси знижує ризик емоційного злиття та підвищує рівень задоволеності взаєминами. Важливим ресурсом також виступає рефлексія досвіду сімейної соціалізації та критичне осмислення культурних сценаріїв любові, які можуть нормалізувати втрату себе як прояв глибокої прихильності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у психологічному консультуванні, психоосвітніх програмах, тренінгах розвитку особистісної автономії та профілактиці співзалежних відносин. Запропоновані рекомендації можуть бути корисними для фахівців

соціальної та психологічної допомоги, а також для осіб, які прагнуть підвищити якість власних міжособистісних взаємин.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням впливу цифрового середовища на формування ідентичності, аналізом гендерних відмінностей у переживанні втрати себе у стосунках, а також розробленням комплексних програм психологічної підтримки осіб, які перебувають у кризових соціальних умовах.

Таким чином, дослідження підтвердило, що збереження особистісної ідентичності у стосунках можливе за умови поєднання емоційної близькості з внутрішньою свободою, розвитку самоповаги та відповідального ставлення до власного життєвого вибору, що формує підґрунтя для гармонійних і психологічно здорових міжособистісних взаємин.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychological Association. Identity.  
URL: <https://dictionary.apa.org/identity>
2. Internet Encyclopedia of Philosophy. Existentialism.  
URL: <https://iep.utm.edu/existent>
3. Psychology Today. Emotional Dependency in Relationships.  
URL: <https://www.psychologytoday.com>
4. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Erich Fromm.  
URL: <https://plato.stanford.edu/entries/fromm>
5. Verywell Mind. Codependent Relationships.  
URL: <https://www.verywellmind.com/codependent-relationships-5072124>
6. Василюк К. Особливості моральної свідомості особистості: теоретична модель // Психологія особистості. 2022.  
URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/issue/view/15140>
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. В. Т. Бусел. Київ : Перун, 2005. 1728 с.
8. Горон А. В. Психологічні особливості трансформації подружніх відносин // Запорізький національний університет. 2023.  
URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25723/1/Горун%20А.%20В.pdf>
9. Довгальова О. А. Я-концепція як теоретичний конструкт психології і як феномен самосвідомості особистості : дис. Тернопіль, ЗУНУ, 2025.
10. Енциклопедія освіти / ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
11. Євдокімова Н., Зливков В., Лукомська С., Котух О. Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога : навч. посіб. Київ, 2025.  
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746822/1>

12. Жилін М. Аналіз ідентичності з погляду індивідуалістичної та соціальної психології. Вісник Львів-ського університету. 2020. Вип. 6. С. 63–71.
13. Звездова О. Психологічна війна як гібридна загроза сучасному суспільству // Науковий журнал АНПС XXI. 2023. URL: <https://ahpsxxi.org/index.php/journal/article/download/76/58>
14. Каліщук С. М., Хоменко В. І. Генеза поняття ідентифікації у контексті соціально-психологічних досліджень //Габітус. – 2024. – №. 61. – С. 64-70.
15. Коваленко Ю. Психологічні особливості формування міжособистісних відносин в умовах тривалої розлуки через війну // ResearchGate. 2023. URL: <https://www.researchgate.net/publication/383692351>
16. Коростильова Л. А. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Кондор, 2016. 336 с.
17. Маслоу А. Мотивація і особистість. Санкт-Петербург : Питер, 2019. 400 с.
18. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні проблеми психології». Київ, 2022. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736907/1/konf\\_2022.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736907/1/konf_2022.pdf)
19. Мей Р. Любов і воля. Київ : Основи, 2015. 320 с.
20. Особливості сімейних стосунків в умовах війни // ResearchGate. 2026. URL: <https://www.researchgate.net/publication/399491059>
21. Остапенко І. В., Коваленко А. Б. Регіональні відмінності в національній ідентифікації та уявленняхпро майбутнє української молоді. Збірник матеріалів ІІ круглого столу «Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі» (м. Київ, 19 жовтня 2023 р.). Київ : Міленіум, ВЦ «Просвіта»,2023. С. 67–74.
22. Палагута В. І. Психологія особистості та розвитку людини : конспект лекцій. Частина І / В. І. Палагута, І. А. Фоменко. – Дніпро : НМетАУ, 2017.– 62 с.14.

23. Палагута В. І. Психологія особистості та розвитку людини : конспект лекцій. Частина II / В. І. Палагута, І. А. Фоменко. Дніпро : НМетАУ, 2020.– 64 с.15.
24. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни // Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/download/374/437>
25. Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі : Матеріали II круглого столу 19 жовтня 2023 року : Збірник матеріалів // За ред. А. Б. Коваленко, І. В. Остапенко. Київ : Міленіум, ВЦ«Просвіта», 2023. 152 с
26. Психологічна енциклопедія / автор-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
27. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 215 с.
28. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. Київ, 2024. URL: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyy-suprovid-osobystosti-v-umovakh-viyny.pdf>
29. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії військовослужбовців // Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2025. URL: <https://www.researchgate.net/publication/396118082>
30. Роджерс К. Становлення особистості. Погляд на психотерапію. Київ : Основи, 2018. 320 с.
31. Савиченко О. Динаміка психічного здоров'я військовослужбовців у період війни // Психологічний журнал. 2024. URL: <https://psyj.udpu.edu.ua/article/view/315043>
32. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2018. 464 с.
33. Сингаївська І. В., Мохнач Л. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в

Україні під час війни // Держава, регіони, підприємництво. 2022.

URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1274>

34. Станчишин В. Психологія особистості. Київ : Віхола, 2022. 192 с.

35. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2023. URL: <http://stmm.in.ua/archive/ukr/2023-4/4.pdf>

36. Фоменко І. А. Психологія особистості : методичні рекомендації. Дніпро : НМетАУ, 2022. URL: [https://nmetau.edu.ua/file/fomenko\\_i.a.\\_rob.\\_pr.\\_psihologiya\\_osobistosti.2022.pdf](https://nmetau.edu.ua/file/fomenko_i.a._rob._pr._psihologiya_osobistosti.2022.pdf)

37. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. 160 с.

38. Фромм Е. Втеча від свободи. Київ : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 288 с.

39. Фромм Е. Людина для себе. Дослідження психології етики. Київ : Основи, 2016. 304 с.

40. Фромм Е. Мистецтво любові : електронна бібліотека. URL: <https://www.ukrlib.com.ua/world/printit.php?tid=3225>

41. Фромм Е. Мистецтво любові. Київ : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 192 с.

42. Шевченко С. Л. Духовне й психічне здоров'я людини в інтерпретації К. Ясперса //Головний редактор. 2024. С. 144.

43. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. Київ : Основи, 2017. 576 с.